

VISA ATT DU ÄR AV RÄTTA VIRKET!

TJUR RUSE

LÖRDAG

19 SEPTEMBER

PM
OCH
STARTBEVIS

- MED KALV RUSE
OCH HÖST PROMENADEN

Välkommen till Värmlands mest annorlunda motionsdag!

PM/Startbevis

IF Göta Karlstad hälsar samtliga motionssugna hjärtligt välkomna till Skutberget lördagen den 19:e september. I år fortsätter motionsfesten med den 18:e upplagan av Tjur Ruset och Kalv Ruset. Även de promenadsugna är välkomna att ta del av Skutberget i Höst Promenaden.

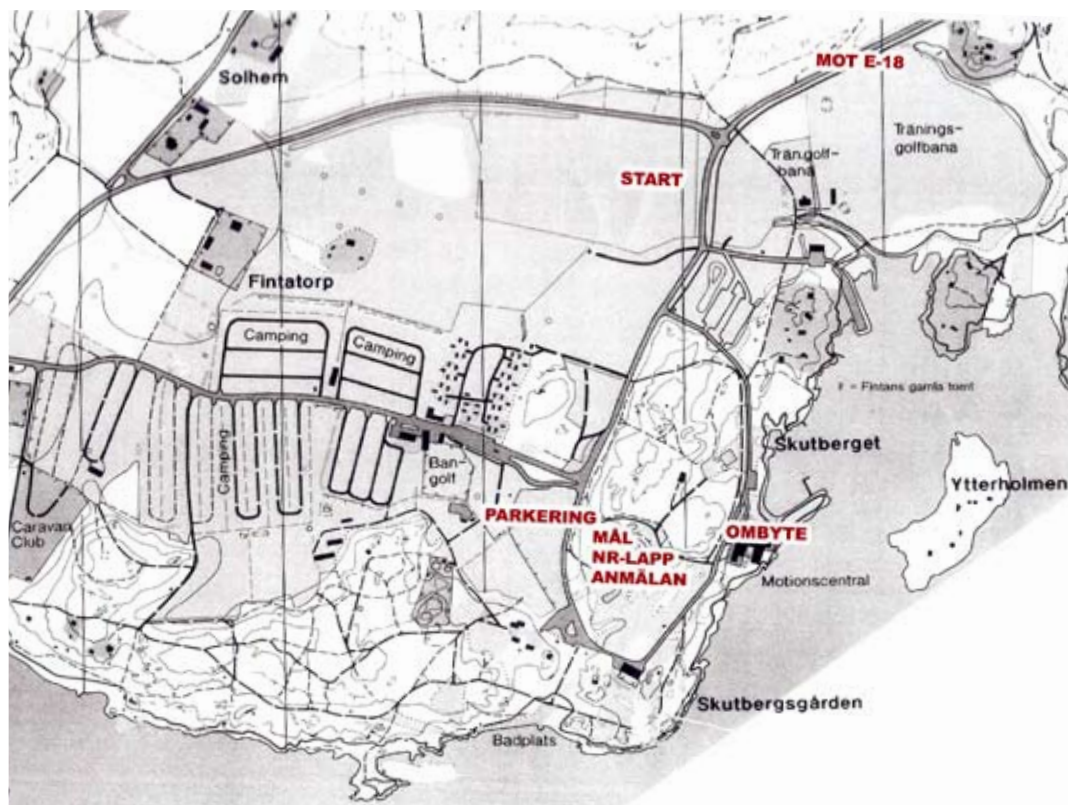
I detta PM/Startbevis finns information som är viktig för dig som deltagare i något av dagens arrangemang. Hjärtligt välkomna till en motions- och evenemangsfylld heldag i den vackra Skutbergsterrängen!

Skutberget

Skutbergets motionscentral (First Camp Skutberget) ligger cirka fem kilometer väster om Karlstad.

Följ anvisningsskyltar från E18. Goda möjligheter till parkering finns i anslutning till motionscentralen.

Kartan nedan visar några viktiga platser för dig som deltagare.



TJUR RUSET ARRANGERAS I SAMARBETE MED



Nummerlappar

Nummerlappen hämtas på Skutberget från och med 9.30 på arrangemangsdagen.

Tänk på att vara i god tid för det kan bli mycket folk! Nummerlappen skall bäras synlig på bröstet. Det är inte tillåtet att vika in reklamen.

Vid målgång (i Tjur Ruset och Kalv Ruset) används streckkoden på nummerlappen för tidsregistrering samt för registrering av deltagande i Höst Promenaden. Efter streckkodsläsning är det viktigt att du fortsätter framåt så att det ej bildas köer!

Efteranmälan

Efteranmälan sker på Skutberget från och med 9.30 under arrangemangsdagen, till senast 45 minuter före start, till en avgift av 250 kr (Tjur Ruset), 160 kr (Kalv Ruset) och 160 kr (Höst Promenaden).

Uppvärmning

Uppvärmningen startar cirka 15 minuter före starten för samtliga arrangemang.

Starttider

Höst Promenaden	11.30
Kalv Ruset	13.00 (alla klasser)
Tjur Ruset	14.00

Banan

Höst Promenaden är 5 km lång och går till största delen på det befintliga motionsspåret.

Kalv Rusets bana är cirka 2,5 kilometer lång och innehåller flera av Tjur Rusets tuffa och utmanande hinder.

Tjur Rusets bana mäter cirka 10 kilometer och innehåller både byggda och naturliga hinder.

Banorna för Tjur Ruset och Kalv Ruset är hemliga för deltagarna fram till startskottet har gått, men förbered er på en bansträckning som mäter som längderna angivna ovan och som bitvis har tuffa hinder.

Allt deltagande i arrangemangen sker på egen risk, så tänk på att alltid visa hänsyn.

I Tjur Ruset och Kalv Ruset skall du även vara beredd på att bli både smutsig och blöt.

Höst Promenaden

I Höst Promenaden delas det inte ut några prestationspriser, eftersom det inte sker någon tidtagning. Istället lottas priser ut bland alla deltagare (både lag och individuellt). Prisutdelning sker direkt efter avslutad Höst Promenad. Alla deltagare får minnespris samt en prispåse direkt efter målgång.

Kalv Ruset

Prisutdelning till de tre snabbaste i varje åldersklass samt utlovnings- och prestationspriser i lag. I lagtävlingen för Kalv Ruset gäller två åldersgrupper: Födda 1995-1997 och 1998–senare. Efter målgång får alla deltagare minnespris samt en prispåse.



Produkter i påsen kan ha ett innehåll som inte är lämpligt för allergiker, undersök därför detta noggrant efter målgång!

Prisutdelning sker på scenen precis vid målgång snarast efter det att samtliga deltagare har gått i mål.

Tjur Ruset

Alla deltagare startar samtidigt, visa därför hänsyn i starten och ställ dig på lämplig plats i startfällan. Elitlöpare står längst fram och därefter enligt ungefärlig uppskattad löptid.

I lagtävlingen räknas de fem snabbaste tiderna till lag 1, men fler deltagare kan ingå i en laganmälan.

Direkt efter målgång får alla deltagare minnespris, öl (eller läskedryck), korv och en prispåse.

Prisutdelning sker snarast möjligt efter avslutad tävling vid Skutbergets scen. Priser delas ut till de första i mål (herrar och damer), samt snabbaste lag, såväl som utlovningspriser till lag och individuella deltagare.

Sjukvård

Vid målet finns sjukvårdare placerade under arrangemangen. Längs Tjur Rusets bana finns en vätskekontroll efter cirka 5 kilometer, där finns även möjlighet att kalla på sjukvårdare. Längs banan finns även funktionärer utplacerade som kan bistå om behov skulle uppstå.

TJUR RUSET ARRANGERAS I SAMARBETE MED





Försäljning

Vid målområdet finns möjlighet att köpa evenemangets T-shirts. Det finns även kioskförsäljning på plats.

Köp arrangemangets snygga t-shirt!

Vill du visa att du skall delta i Tjur Ruset, Kalv Ruset eller Höst Promenaden? Ta då chansen att köpa arrangemangets snygga t-shirt redan nu! Beställning kan göras via:

tavling@ifgota.se (Uppge: namn, adress, storlek och sätt in 100 kr på 473791-2 och uppge Tjur Ruset t-shirt samt ditt namn.)

Boende

IF Göta Karlstad rekommenderar följande boendalternativ:

Scandic
KLARÄLVEN • KARLSTAD
054-776 45 00

First Camp
KARLSTAD ★★★★★ SKUTBERGET
www.firstcamp.se/skutberget
054-53 51 20

Liveresultat

Liveresultat anslås på **ifgota.se** snarast möjligt efter målgång. Fysiska resultatlistor anslås även löpande på arrangemangsområdet. Publicering sker även i Värmlands Folkblad under måndagen.

Med vänlig hälsning

IF Göta Karlstad

054-21 23 27

alt. **tavling@ifgota.se**

Välkommen till en härlig dag på Skutberget!



Vem vill bli trampad på tårna?



Halvmessyrer och luddigt språk är inget för oss.

Det är ett bra sätt att undvika problem

– och skapa relationer som håller i längden.

Får vi lov?

 **CITY TRYCK**
I KARLSTAD AB
TELEFON 054-22 14 30
www.citytryck-karlstad.se

TJUR RUSET ARRANGERAS I SAMARBETE MED

